以《圣经·箴言》的智慧为指导原则，
并结合现代脑科学的研究成果

SQ 父母：
当古代智慧遇上现代脑科学

陈维樑博士

SQ 父母

当古代智慧遇上现代脑科学

陈维樑 博士

中文电子书版权声明

中文电子版《SQ 父母: 当古代智慧遇上现代脑科学》
英文电子版 《SQ Parenting: Ancient Wisdom Meets Modern Brain Science》
作者：陈维樑 博士 (Dr. Lawrence Chen)

版权所有 © **2026 Dr. Lawrence Chen**。保留所有权利。
本出版物的任何部分均不得出于商业转售目的进行复制、篡改或传播。然而，作者明确授予许可，允许将此电子书完整地分享、转发或分发给朋友、同事、客户或同行，前提是内容必须保持原始完整性、未经任何修改，且必须清晰保留作者署名及版权信息。
本书基于 知识共享 署名-非商业性使用-禁止演绎 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC-ND 4.0) 进行许可。

根据该许可协议，您可以自由地：

- 共享： 在任何媒介或格式下复制并再分发本作品。

唯须遵守下列条件：

- 版权所有署名： 您必须给出适当的署名 “陈维□博士”，提供指向本许可协议的链接，并明确说明是否对本作品作了修改。您可以采用合理的方式署名，但不得以任何方式暗示 陈维□博士 为您或您的使用背书。
- 非商业性使用： 您不得将本作品用于商业目的或获取经济利益。
- 禁止演绎： 如果您再混合、转换本作品，或基于本作品进行创作，则不得分发修改后的作品。

要查看该许可协议的副本，请访问：http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.zh

本书中所引用的圣经经文均出自简体中文《圣经》和合本（Chinese Union Version, CUV），该译本已进入公有领域。

出版声明与免责声明

本书所表达的观点、方法和建议仅代表作者个人在心理、亲子关系及个人成长领域的经验与见解。本书内容旨在提供教育、启发与知识分享，不可替代专业的心理咨询、医学诊断或法律建议。若读者在现实生活中遇到严重的心理、家庭或医疗危机，请及时寻求合格专业人士的协助。
作者及出版团队已尽最大努力确保本书内容的准确性与实用性，但不对因使用本书内容而直接或间接引起的任何损失、伤害或风险承担法律责任。

出版信息
- 作者： 陈维樑 博士 (Dr. Lawrence Chen)
- 出版地点： 美国加州 (California, USA)
- 出版日期： 2026年
- 封面设计： Dr. Lawrence Chen和Gemini 合作
- 图书形式： 电子书 (E-book)
- 图书类别： 亲子教育 / 心理学 / 个人成长

联系信息 / 官方渠道
- 网址 (Website)：**www.drlawchen.com**
- 电子邮箱 (Email)：**drlawchen@pronton.me**

谨以此书

献给天下所有在亲子关系路上、在生命旅途中，以心灵触碰生命，以理性探索科学、以正念拥抱智慧的父母与同行者。

亦献给那些启迪我、滋养我生命的挚爱至亲。

愿以此心，点亮心灯；愿智慧承流，生命自修。

目录

SQ 父母

前言｜两种世界之间的一座桥

第一部分｜属灵观与科学观的根基

- 引言｜一场重要的转化
- 第一章｜什么是属灵商数（SQ）？
- 第二章｜根基：敬畏，而非恐惧
- 第三章｜培育内心（心灵的五大支柱）

第二部分｜核心教养智慧与关系技巧

- 第四章｜关系技巧：回应每一次发球
- 第五章｜内心的正直
- 第六章｜正直的生活——社交大脑

第三部分｜教养的节奏：玩乐、压力与言语

- 第七章｜玩乐的神学与科学
- 第八章｜高压锅家庭：现代家庭的 SQ 减压之道
- 第九章｜言语的重量：语言如何塑造神经结构

第四部分｜走过青春期

- 第十章｜重新装修工程：从叛逆到个体化
- 第十一章｜数位灵魂：高度连线世界中的心理健康与焦虑
- 第十二章｜身份的危机：在“做什么”的世界中，帮助青少年找到“为何而活”

第五部分｜继续向前的道路

第十三章 | 平衡的管教：从惩罚走向导师式引导
第十四章 | 安息的节律：安息日的神学与科学
结语 | 方向、优先次序与实践
附录
附录一 | SQ 父母祷告字母表（A–Z）
附录二 | SQ 父母每日祷文（A–Z）
附录三 | SQ父母五日省察祷告
致谢
作者简介

前言｜两种世界之间的一座桥

对我们当中的一些人来说，生命仿佛同时存在于两个看似彼此矛盾的世界之中：一边，是圣经《箴言》中那份安静、沉思、历久弥新的智慧；另一边，则是高度科技化、以数据为导向的现代脑科学世界和人工智能。

在许多人眼中，这两个世界彼此冲突。一个常被视为古老——甚至已经过时；另一个则被认为复杂、临床、而略显冰冷。

然而，在我身为父母、或许正在养育自我内在孩子的人，同时也是一名人类发展学习者的旅程中，我逐渐发现了一个令人震撼的事实：它们其实在讲述相类似的故事——关于一个孩子如何真正茁壮成长的故事。

这本书，源自我与无数父母之间的对话。他们所承受的“压力”，与我当年如出一辙：在一个几乎只用成绩（IQ）和社交受欢迎程度（EQ）来定义“成功”的世界里，父母被推向一种持续不断的焦虑——必须养育出“成功的孩子”。

我们的书架上，早已堆满了各种关于行为管理的「如何做」指南；但在内心深处，我们真正渴望的，其实是一个「为什么」。

我们知道如何让孩子忙碌，却越来越不确定，如何让他们保持完整。

本书的目标

我的使命，是帮助你在自己内心和孩子的生命中培育一个「健全的心灵」——正如《箴言》十四章三十节所说的：「平静的心使肉体有生气。」

我们将借由探索属灵商数（Spiritual Quotient，SQ）或叫精神智慧

（Spiritual Intelligence）来展开这条道路。SQ 是人类智能的最高层次，它关乎意义、方向，以及价值。

智商（IQ）帮助我们解决问题；情绪商数（EQ）帮助我们经营关系；而 SQ，则让我们明白——为什么这一切如此重要。

当世界变得混乱不安时，SQ 就像一枚指南针，使孩子的生命得以稳稳锚定。透过把古老而恒久的智慧，与当代最前沿的脑科学编织在一起，我们将学习如何从出于恐慌的教养方式，转向源自深层平安的教养姿态。

我们将一同建造一个家庭——在那里，孩子和父母不只是勉强在现代世界中生存，而是拥有足以引领这个世界的属灵与神经结构，以智慧、稳健与盼望，走在前方。

第一部分 | 属灵观与科学观的根基

引言｜一场重要的转化

进入父母的角色，或许是人类生命经验中最突然、也最剧烈的一次转变。

前一天，你还是一个拥有事业、社交生活与可预期作息的独立个体；下一天，你成了“父母”，而你的生活节奏，忽然被一个没有附上使用说明书的小小生命的哭声所主导。

我们当中大多数人，都是带着一种极不稳定的混合情绪踏上这段旅程——既有深深的恐惧，也有铺天盖地的爱。我们真心渴望给孩子最好的，却常常发现自己，在压力之下，仍旧重复着原生家庭中那些熟悉的反应模式——甚至包括那些我们曾向自己保证，绝不再重演的方式。

教养的基石：**SQ**

在努力成为“好父母”的过程中，我们往往把注意力放在孩子发展中那些看得见的层面。我们竭尽全力，为孩子建造一栋看似坚固的房子：

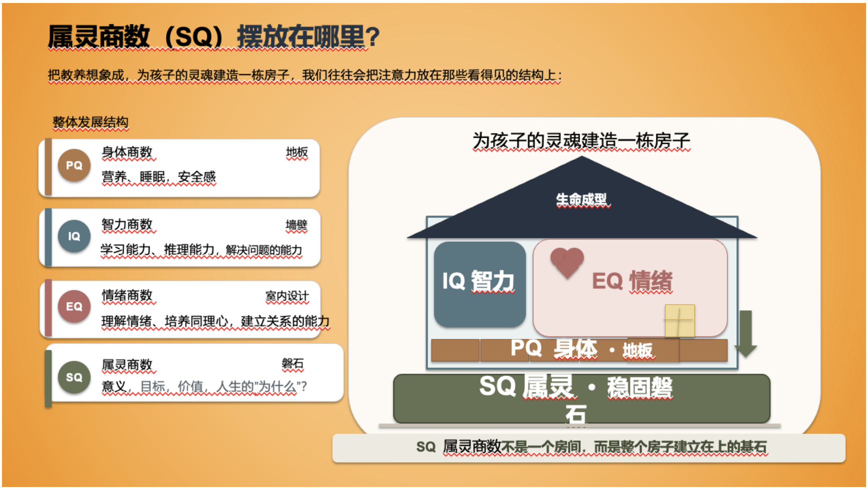
身体商数（Physical Quotient，PQ）：地板——营养、睡眠与身体安全。

智力商数（Intellectual Quotient，IQ）：墙壁——成绩、逻辑与认知问题解决能力。

情绪商数（Emotional Quotient，EQ）：室内设计——情绪管理与建立友谊的能力。

然而，任何建筑工人都知道，即使设计再美的房子，若是建在流动的沙土上，终究会崩塌。在人类发展的拼图中，其实还缺少一块关键元素——一个必须承托整个根基的“稳固磐石”。我称它为：属灵商数

（Spiritual Quotient，SQ）或叫精神智慧（Spiritual Intelligence)。



如果说 PQ、IQ 与 EQ 关乎的是房子的“做什么”与“怎么做”，那么 SQ 关注的，正是那个最根本的“为什么”。

它是一枚属灵的指南针，也是一种内在的稳定力量，帮助孩子在灵魂层面回答那些最重要的问题：我是谁？我为什么在这里？当没有人看见时，我该如何选择正确的道路？这个重要的信息，会在下一章重复一遍。

【给感到不堪重负的父母的一段话】

当我们经历所谓的“边缘系统劫持”（Limbic Hijack）——也就是在高度压力下，情绪瞬间失控、理性暂时下线的状态——我们往往连合适的词语都难以找到。正因如此，我在附录一中预备了《父母祷告字母表》。当你察觉自己的压力正在上升时，请翻到那里，找到一个“好词语”，帮助你的心重新对齐，也让负责思考与判断的大脑系统再次上线。

心灵的五大支柱

在本书中，我们将透过五个具体而可实践的方向，学习如何培育孩子的属灵商数。我称它们为：SQ 父母教养的五大支柱。

款待 (Hospitality)：为孩子的灵魂创造一个安全、无条件被接纳的空间。

边界 (Boundaries)：设立“自由的围栏”，清晰的界线帮助降低焦虑。

支持 (Support)：成为孩子大脑发展过程中的“脚手架”。

赋能 (Empowerment)：给予他们自主权，以及探索世界的“钥匙”。

庆贺 (Celebration)：为品格与正直欢呼，而不仅仅是奖杯与成就。

现代脑科学告诉我们，这些属灵操练并不只是“美好的想法”，而是深具生物学意义的必要条件。每一次，当你运用这些支柱之一，回应孩子在情感或属灵层面的需要时，你正在为他们的大脑与生命，建构通往智慧的神经网络和结构。

如果你愿意更深一步，将这些支柱与属灵操练应用在自己的成长上，对内在小孩进行新一轮的情感关照，你和你的孩子都将同时深深受益。

欢迎来到 SQ 父母教养的旅程。你所做的，不只是养育一个孩子，而是在托付中照顾最少两个灵魂，你和孩子的宝贵生命。让我们从那块承托一切的磐石开始。

第一章｜什么是属灵商数（SQ）？

一、人类智能的层级

要理解什么是属灵商数（Spiritual Quotient，SQ），我们首先需要看清它在孩子整体发展结构中的位置。如果我们把教养想象成，为孩子的灵魂建造一栋房子，我们往往会把注意力放在那些看得见的结构上：

身体商数（Physical Quotient，PQ）：这是地板——营养、睡眠，以及身体层面的安全感。

智力商数（Intellectual Quotient，IQ）：这是墙壁——学习能力、推理能力，以及解决现实问题的能力。

情绪商数（Emotional Quotient，EQ）：这是室内设计——理解情绪、培养同理心，以及建立有意义关系的能力。

属灵商数（Spititural Quotient，SQ）：这是整栋房子所立基的稳固磐石。它关乎整个结构背后的“为什么”。

智商（IQ）帮助孩子通过考试，情绪商数（EQ）帮助他们结交朋友，而属灵商数（SQ），则使孩子能够走出一条有使命感的人生道路。

SQ 关乎意义、异象与价值。它是一枚内在的指南针，使孩子能够向世界提出那些灵魂层面的根本问题：我是谁？我为什么在这里？当没有人看见时，我该如何选择正确的道路？

二、古老智慧｜问题的核心

《箴言》这卷书，本质上是一部关于属灵商数的古老指南。在箴言四章二十三节中，我们读到这样的提醒：「你要保守你心，胜过保守一

切，因为一生的果效，是由心发出。」

在古代世界中，“心”并不仅仅是情感的所在，而是整个人的指挥中心——意志、理性与灵性的交汇之处。

因此，SQ 父母教养并不是单纯的行为修正，而是一种“内心的工作”。当我们帮助孩子建立属灵的指南针时，他们的情绪反应（EQ）与理性选择（IQ），会自然地对齐他们生命的真正北方（真正的方向）。

三、科学视角 | 生物性的指挥中心

现代脑科学为这个属灵的指挥中心，提供了另一个名称：执行功能。

执行功能主要位于大脑的前额叶皮质，如同大脑的“空中交通管制系统”，负责管理专注力、过滤干扰，并调节冲动。

科学研究告诉我们，这些高度复杂的能力，并非在出生时就已经完全设定好，而是在与照顾者之间一次又一次的“发球与接球”互动中逐步建构的。

当你回应孩子在属灵或情感层面的需要时，你所做的不只是安抚与陪伴，而是在真实而具体地，为他们一生的自我节制与智慧，搭建必要的神经结构。

四、**SQ** 父母教养的五大支柱

为了建构孩子的属灵商数，我们将运用五个具体而清晰的方向，作为支撑孩子内心发展的脚手架：

款待 (Hospitality)：为孩子成为真实的自己，预备一个安全的港湾。

边界 (Boundaries)：设立“自由的围栏”，使孩子感到安心。

支持 (Support)：在他们探索未知时，成为可靠的脚手架。

赋能 (Empowerment)：给予他们面对挑战所需的内在工具。

庆贺 (Celebration)：为品格的成长喝彩，而不仅是成就的累积。

五、转变家庭的氛围的第一步

在我们开始建造这些支柱之前，必须先留意家庭的整体氛围。

每一个建筑工程，都始于它所立足的地面。在 SQ 的世界里，这个地面，由我们对世界最深层的取向所决定：这是一个令人恐惧与焦虑的世界，还是一个值得敬畏与安全的世界？

若要明白如何为这块“稳固磐石”奠下第一块基石，我们必须回到古老智慧中，一个最常被误解、却极其关键的概念——「敬畏上主」。

第二章｜根基：敬畏，而非恐惧

一、重新理解一个令人害怕的词

如果你想建造一栋充满智慧的房子，《箴言》清楚告诉我们，第一块基石应当放在哪里：「敬畏上主是知识的开端；愚妄人藐视智慧和训诲。」（箴言 1:7）

对现代父母而言，“恐惧”这个词往往像一面球赛抛出的红旗。我们已经看过以恐惧为基础的教养所留下的心理废墟：它要么使孩子因害怕犯错而僵住不前，要么在长期压抑中，最终以叛逆来反弹。

二、古老智慧｜问题的核心

然而，古老的希伯来语为我们提供了一个足以改变一切的重要区分。在圣经中，“恐惧”并非只有一种含义，而是存在着两个截然不同的词：**Pachad** 与 **Yirah**。

Pachad：这是来自突发惊吓或霸凌的恐惧。它是一种原始的害怕——害怕受伤、被羞辱，或被贬低。

Yirah：这是当我们站在大峡谷边缘，或仰望满天星斗时所感受到的“敬畏”。它是一种肃然起敬、深深的尊崇，也是意识到自己正站在一位宏大、有力量、且极其重要的存在面前时，那种令人屏息的感受。

SQ 父母教养，是建立在 Yirah 之上的。它教导孩子：他们所生活的宇宙，是由一位慈爱而威严的创造主所治理。这并不是要孩子害怕上帝会“抓住他们”，而是让他们心生敬畏——因为上帝看见他们。

三、科学视角｜恐惧中的大脑 vs. 敬畏中的大脑

要明白这种语言上的区分，为何对孩子的发展如此关键，我们必须看

看大脑在这两种状态下的运作方式。

当孩子处于 Pachad（威胁或惊恐）之中时，大脑的杏仁核——也就是警报系统——会全面接管。这会启动“战斗、逃跑或冻结”的生存反应。一旦杏仁核开始尖叫，负责思考与判断的前额叶皮质便会暂时关闭，以便把所有能量用于求生。在这样的状态下，你几乎不可能教会孩子智慧、同理心或逻辑。

然而，关于“敬畏”的研究却揭示了一个截然不同的结果。敬畏会启动副交感神经系统，使神经系统逐渐安定下来。它能减少发炎反应、放慢心跳，并将我们的注意力，从“自我保护”，转向“关系连结”。

以恐惧为基础的教养（Pachad），会持续启动生存型大脑，在生物学层面上，使学习与属灵成长变得几乎不可能。

以敬畏为基础的教养（Yirah），则能安抚神经系统，为孩子提供一个真正安全的根基，使他们的属灵商数，得以开始自然绽放。

四、教养的转向 | 从警察到导览员

如果智慧的根基是敬畏，那么，父母的角色也必须随之转变。我们不再是四处巡逻、寻找违规行为的“警察”，而是引领孩子认识上帝伟大的“导览员”。

示范敬畏：孩子会透过观察我们所敬重的事物，来学习什么才是真正值得敬畏的。如果我们的生活总是被压力与匆忙填满，我们无意间就会教导他们，“时间表”或“老板”才是至高无上的权威。当我们愿意停下来欣赏一场日落、献上一段真诚的感恩祷告，或对一只瓢虫表达惊叹，我们便是用自己的眼睛，向孩子示范什么是“敬畏上主”。

带着尊严的管教：当我们出于 Pachad 进行管教时，往往依靠羞辱与音量。而当我们出于 Yirah 管教时，我们诉诸的是孩子的身份——他

们是在上帝世界中，极其宝贵的人。我们关注的，是他们本应成为什么样的人所带来的“敬畏”，而不是他们刚刚做错了什么所引发的“恐惧”。

创造“安全基地”：在发展心理学中，这正是依附理论的核心。一个感到安全、并对父母怀有尊重与信任——而非恐惧——的孩子，更有可能去探索世界，并承担健康的风险。当你成为一位充满敬畏之爱的照顾者时，你就为孩子提供了发展高 SQ 所需的安全感。

五、给父母的反思

请花一点时间，回顾你自己的成长经历。你童年的家庭根基，是建立在 Pachad（害怕惹麻烦）之上，还是建立在 Yirah（尊重、惊奇与温暖）之上？

这样的生命经验，今天如何影响你看待上帝的方式，以及你看待自己孩子的眼光？

如今，当我们已经将家庭的“地面”，重新奠定为一个充满敬畏、而非恐惧的地方，我们便可以开始向上建造。然而，要如何把 Yirah 这个宏大的概念，转化为日常生活中具体而稳定的节奏呢？

答案，始于对“心”的培育。接下来，我们将透过五个具体的行动方向——心灵的五大支柱——学习如何把我们的家，一步一步地建造成一个属灵智慧的避风港。

第三章｜培育内心（心灵的五大支柱）

如果内心确实是「生命的泉源」（箴言 4:23），那么，父母最核心的呼召，就是成为这口泉源的园丁。

你所做的，并不只是「管理」孩子的行为，而是在培育一个环境，使他们的属灵商数（SQ）得以茁壮成长。

为此，我们将使用一个由五个具体行动所组成的框架——SQ 父母教养的心灵五大支柱。这些支柱，如同脚手架一般，在孩子迈向成熟的过程中，支撑着他们不断发展的脑部与内心世界。

一、款待：创造一个安全的空间

从属灵的角度来看，「款待」意味着为另一个人腾出空间。在教养中，它指的是：接纳孩子真实的样子，而不是我们心中希望他们成为的样子。

这是一种无条件的「看见」。

【科学视角】当孩子感到自己被真正地看见与接纳时，大脑会释放一种名为催产素（Oxytocin）的连结荷尔蒙。这种强效的化学物质，能够对抗压力荷尔蒙——皮质醇（Cortisol）。

一个充满款待的家庭环境，会向孩子的大脑传递一个清晰的讯号：现在是安全的，可以离开生存模式。如此一来，前额叶皮质便能持续在线，为高层次的学习与反思保持开放。

二、边界：自由的围栏

《箴言》中充满了界限——「当行的」与「不可行的」。然而，这些界限从来不是为了限制生命，而是为了保护生命。

边界，就像河岸，使内心之河能够朝着正确的方向流动。

【科学视角】一个缺乏界限的大脑，往往处于长期焦虑之中。结构与规律，为执行功能的发展提供了所需的「可预测性」。

当孩子清楚知道界限在哪里，大脑便不必再浪费能量去扫描不确定性，而能专注于成长与探索。

三、支持：脚手架的力量

支持，意味着在孩子所在的位置与他们相遇。在 SQ 的语言中，这是示范「帮助者」或「安慰者」的角色。

这不是替他们完成任务，而是提供他们所需的力量，使他们能够自己完成。

【科学视角】发展心理学家称这种方式为「脚手架」。正如建筑工人在建筑尚未能自立前，会搭设临时结构予以支撑，父母也会提供孩子在迈向下一个成熟阶段时，所需的认知与情感支持。

这种支持，是透过一次又一次的「发球与接球」互动建立的——留意孩子的「发球」（一个眼神、一个问题、一声哭泣），并给予合适而稳固的「接球」(“我听到了、你辛苦“）。

四、赋能：把钥匙交给他们

智慧，无法被直接下载到孩子的生命中；它必须在他们里面被慢慢建构。

赋能，是一种有意识的转变：从「我替你做」，到「你和我一起做」，最终走向「你自己做」。

这是给予孩子「自主权」的礼物。

【科学视角】赋能会建立孩子的自我效能感（Self-Efficacy）。每一

次，当孩子在你的引导下，成功应对一个小小的挑战时，大脑的奖赏系统便会释放多巴胺（Dopamine）。

这不仅带来愉悦感，更会实际强化与坚持、韧性与问题解决能力相关的神经通路。

五、庆贺：滋养内心的燃料

在整本旧约中，上帝不断呼召祂的子民去「记念」与「庆贺」，透过有节奏的节期，来标记生命的意义。上帝也在第七天，”安息“了。庆祝六天美好的工作。

在家庭中，庆贺不只是为了奖杯或满分成绩；它更是为了那些「内心正直」的时刻——那些安静而微小的品格胜利。

【科学视角】积极的强化，在塑造长期行为上，远比惩罚来得有效。当我们庆贺孩子的努力，例如说：「我看到你在感到挫折时，仍然选择了耐心」，我们正在为他们的大脑「布线」，使他们学会珍视并重复这些美好的品格特质。

六、**SQ** 的整合：平衡的内心

当这五大支柱彼此平衡时，我们便创造了圣经所称的「坚定的心」。教养，正是一门维持这种平衡的细腻艺术。

若只有款待与支持，却缺乏边界，孩子可能会失去自我约束与韧性。

若只有边界，却缺乏款待与庆贺，孩子的心灵则可能被「压碎」（参箴言 15:13）。

SQ 父母教养，就是在这五个行动之间，不断调校与平衡，好使孩子内心的泉源，保持清澈、充满生命力，并持续流动。

然而，即便这些支柱筑成了教养的结构，真正将它们黏合在一起的

「灰泥」，却是我们每日互动的品质。

要看见这些支柱如何在生活中真实运作，我们需要更近一步地认识「发球与接球」的互动模式——这是我们同时建构关系能力与神经通路的关键方式。

第二部分 | 核心教养智慧与关系技巧

第四章｜关系技巧：回应每一次发球

在《箴言》的世界里，智慧从来不是一个人的工程；它是在家庭与群体的熔炉中被锻造出来的。

我们在《箴言》二十七章十七节那幅极具代表性的画面中看见这一点：「 朋友互相切磋，如铁磨铁越磨越利。 」

在现代脑科学中，这种彼此“磨合”的过程，有一个非常具体的名称：「发球与接球」（Serve and Return）。

这是大脑结构建构的基本单位。当孩子透过哭泣、指向、提问，或分享感受来“发球”时，父母的回应若以专注和认可对方情绪来“接球”，神经连结便在一次又一次的互动中被真实地建立起来。

要以属灵智慧 （SQ）来回应孩子的“发球”，我们所运用的，正是心灵的五大支柱——它们构成了我们的关系技巧工具箱。

以下，让我们看看，如何把这些古老的美德，转化为能够实际建构大脑的日常回应。

一、款待：安全的回应

款待，是一种情绪上的可接近性。

当孩子带着愤怒、恐惧或悲伤等“沉重情绪”来发球时，一位具备款待能力的父母会先问自己：「我如何为这个感受腾出空间？」

【技巧】你不会急着评论或压制情绪，也不会立刻想要“解决问题”；你只是无评断地接纳和珍惜他们的存在，成为一个安全的港湾。

【大脑影响】这样的回应会向杏仁核传递一个讯号：现在是安全的。款待式的接球能让“思考脑”保持在线，使孩子有机会处理情绪，而不

是双方被情绪牵着走。

二、边界：一致的回应

边界，是一种可预测性的技巧。

在一场网球比赛中，场地的界线正是比赛能够成立的关键；没有界线，就只剩下混乱。

【技巧】在必要的时候，以坚定而平静的方式说「不」，为孩子提供清楚而一致的界线。同时，你也提供另类可行方案，说「可以」。

【大脑影响】可预测性能降低皮质醇 Cortisol（压力荷尔蒙）的水平；当孩子清楚知道界线在哪里时，大脑就不必再活在高度警戒的焦虑中。

三、支持：有脚手架的回应

支持，是一种积极协助的技巧。

【技巧】当那个“球”对孩子来说确实太重时，你选择介入，不是为了接管比赛，而是为了支撑他们的努力，提供合适的词语、工具或一个恰到好处的拥抱。

【大脑影响】这样的支持会建构执行功能；在这些时刻，你实际上是在暂时充当孩子的外接「前额叶皮质」(Pre-frontal Cortex)，提供他们尚未成熟的大脑所需要的调节与逻辑。

四、赋能：信任的回应

赋能，是一种放开掌控/放手的技巧。

【技巧】这是你说出：「我相信你可以处理这件事。」的时刻；你从球场中央退到边线，给予孩子选择的空间。

【大脑影响】这种回应会启动孩子大脑的多巴胺奖赏系统 (Dopamine

Reward System)；「我做到了！」的感受，是推动学习与韧性发展的强力动力。

五、庆贺：喜乐的回应

庆贺，是一种积极强化的技巧。

【技巧】你留意并肯定那些容易被忽略的「小胜利」。 为努力、善意与正直喝彩，而不只是结果。

【大脑影响】庆贺会释放催产素（Oxytocin)，巩固亲子连结，使孩子愿意持续参与「智慧」这场游戏。

六、**SQ** 的整合：恩典的节奏

当我们运用这些支柱来回应孩子的“发球”时，我们不仅是在教养孩子，更是在反映创造主与我们互动的方式。

教养不是要成为完美的运动员，而是愿意持续留在比赛中。

你所做的每一次回应——无论是一个无声的拥抱，还是一句坚定的「今天不行」——都是在孩子灵魂的画布上添上一笔重要的笔触。

第五章｜内心的正直

在古代世界中，「心」被视为人的「指挥中心」。它不仅是情绪产生的所在，更是人作出决定之处——意志与理性的交汇点。

正因如此，《箴言》四章二十三节，或许是给父母最关键的一句提醒：「你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。」

当我们谈论「正直」时，我们指的，是一颗被整合的心——内在与外在彼此对齐。

对孩子而言，正直不只是道德上的加分项，而是一种深层的神经安稳状态；当内在不再分裂，身心便开始稳定下来。

一、科学视角｜“分裂大脑”的高昂代价

现代脑科学揭示，操练正直——诚实与透明——本身就是一种极为关键的压力管理方式。

【双重负荷】当孩子（或成人）选择不诚实时，大脑必须付出双倍的工作量。它一方面要记住事实的真相，另一方面还要编造、维持并防卫一个谎言。这种「双轨运作」会对执行功能造成巨大的负担，降低大脑的「处理速度」。

【杏仁核警报】缺乏正直的生活，会使「生存型大脑」——杏仁核——长期处于高度警戒状态。内心始终存在着一种「被揭穿」的潜在恐惧。这会导致压力荷尔蒙——皮质醇——持续性地分泌，进而干扰孩子的学习能力、睡眠品质以及情绪调节。

【神经和谐】相反地，当孩子在一个重视正直、而非追求「看起来完美」的环境中成长时，他们的大脑会运作在一种更为和谐的状态。他

们不需要把能量耗费在掩饰与防卫上，便能腾出更多的「心智能量」，投入成长、同理心与创造力之中。

二、运用心灵的五大支柱建构正直

在一个经常奖励「假装没事」的世界里，我们要如何帮助孩子「守护他们的心」？

答案，仍然回到心灵的五大支柱，为诚实与透明创造一种文化。

款待（安全地说出真相）：如果孩子害怕你的反应，他们就会为了生存而说谎。款待意味着，为真相预备一个安全的港湾——即便那句真相是：「我搞砸了。」

边界（结果的真实存在）：正直需要孩子理解：行为必然带来结果和承担的。边界就像围栏一样，帮助孩子看见自己选择的自然后果，学习这个世界是可预测、可信赖的、也是可承担的。

支持（共同调节）：当孩子失去正直时，往往并非出于恶意，而是因为情绪已经超载。支持意味着，在他们害怕面对后果时，陪他们一起稳定下来，帮助他们找到勇气，也找到诚实表达的语言。

赋能（选择修复的力量）：当孩子出于自己的选择去道歉或弥补错误，而不是被强迫时，正直便真正被建构在他们的生命中。

庆贺（看重内心）：当孩子勇敢承认错误时，我们的第一句话应当是：「我为你愿意说出真相的正直感到骄傲。」错误可以稍后处理；此刻，我们先肯定那颗心。

三、**SQ** 的整合｜完整的灵魂

一颗被整合的心，是一颗充满韧性的心。

当孩子的内在与外在彼此一致时，他们便会发展出一种不依赖他人认

同的自我价值感，稳稳地立基在自己品格的磐石之上。

正直，是灵魂内部的对齐；而属灵商数的成长，并不会停留在个人层面。

一颗被守护的心，自然会流溢到我们如何对待他人。若要看见一颗整合的心如何走入世界，我们必须继续探讨「社交大脑」，以及古老智慧中关于正直生活的教导。

第六章｜正直的生活——社交大脑

一、SQ 视角｜社交与正直生活

在《箴言》第十章中，我们看到一连串关于「义人」与「恶人」的强烈对比。其中，《箴言》十章九节为孩子的发展提供了一条极为重要的原则：「行正直路的，步步安稳；走弯曲道的，必致败露。」

对孩子来说，「步步安稳」正是情绪与属灵成长的终极目标。这意味着他们能以一种安静而笃定的方式行走在世界中，因为他们的「内在」与「外在」是彼此一致的。

在 SQ 的框架中，我们所说的「正直生活」，并不是完美无缺，而是常识、体面与良善三者之间的健康结合。

二、科学视角｜社交大脑与亲社会行为

人类本质上是社会性的存在；我们的大脑，是为在「群体」中茁壮成长而被设计的。

现代脑科学指出，所谓「正直」或「亲社会」的行为——例如善意、公平与诚实——其实是大脑在群体中运作时，最有效率的方式。

【体面所带来的奖赏】当孩子以善意或正直行事时，大脑会释放多巴胺与血清素。行善本身，就会带来真实的愉悦感。这是大脑内建的奖赏系统，它鼓励合作，胜过竞争，并强化我们在上一章所谈到的「整合之心」。

【弯曲之路的压力】欺骗或残忍，会启动杏仁核。一个经常「行为失控」的孩子，可能是故意捣乱，更确定的是他们大脑正处于长期的社交压力状态。

当孩子破坏了家庭或课堂中的「社会契约」，他们内心会产生不安全

感。「弯曲的道路」，是一条高皮质醇的道路。

【镜像神经元系统】孩子并不是透过讲道理来学习正直，而是透过观察来学习。当你以体面与尊重对待服务生、配偶或邻居时，孩子的大脑中的镜像神经元便会启动。他们正在把你所展现的正直行为，「描绘」成自己未来社交互动的蓝图。

三、透过五大支柱操练正直生活

我们运用心灵的五大支柱，作为社交教练的工具，引导孩子走向常识与体面：

款待（示范体面）：我们如何对待孩子，正是在向他们示范什么是正直。当我们能够包容他们的错误、耐心陪伴他们的成长，孩子便会在神经层面，学习如何以同样的方式对待他人。

边界（界定正路）：正直需要一张「地图」。清楚的界限，帮助孩子理解，他们的行为会对他人产生「涟漪效应」。这会发展他们的换位思考能力——从别人的角度看世界。

支持（社交教练）：当孩子在表现良善时遇到困难——例如显得自私或无礼——我们不只是惩罚。我们会为他们「搭设脚手架」，教他们该如何道歉、分享，或为同伴发声。

赋能（服事的机会）：我们给予孩子「正直的任务」。无论是帮助手足，还是参与家庭的服务行动，赋能会锻炼他们良善的「肌肉」，并让他们亲身体验：自己有能力为群体带来价值。

庆贺（良善的高峰体验）：我们需要大力庆贺那些「安静的正直」。当孩子在没有被要求的情况下，做出体面和有品格的行为时，我们具体指出并肯定：「我看到你刚才帮助了朋友，那正是『步步安稳』的样子。」

四、**SQ** 的结果 | 安稳的行走

在正直中成长的孩子，并不是为了不惹麻烦而「守规矩」。他们之所以拥有高 SQ，是因为他们明白：自己的体面与良善，正在为整个「群体」带来益处。

他们昂首走过人生，并不是因为自己完美，而是因为他们深知：自己是这个世界中，一股值得信赖的良善力量。

当我们稳固了深层的关系技巧、内心的诚实与正直（第二部分）这些生命根基后，我们便能更好地步入教养中充满生命力的日常节奏。从巩固心灵的内在品质，转向面对每天真实的家庭互动——我们的玩乐方式、压力管理，以及口中所说出的每一句话（第三部分）。这些不仅是每天重复的惯例，更是将内心的属灵健康与大脑神经发育完美连接的日常管道。

第三部分｜教养的节奏：玩乐、压力与言语

第七章｜玩乐的神学与科学

一个真正具备属灵智慧的人生，其根基在于信任。

然而，对许多父母来说，「信任」往往被理解成一件沉重而严肃的事——像是一份必须签署的合约，或一场必须通过的考试。

SQ 的视角，邀请我们用另一种眼光来阅读《箴言》三章五至六节：

「你要专心仰赖耶和华，不可倚靠自己的聪明；在你一切所行的事上都要认定他，他必指引你的路。」

信任，并不是僵硬的服从，而是一段活着的关系。而玩乐，正是这种关系最自然的表达方式之一。

一、属灵洞见｜在「玩乐」中建立信任

我们会逐渐变得像我们所信任的那一位。

如果我们把上帝看作是一位遥远而苛刻的监督者，我们往往也会以「独裁者」或「管理者」的姿态来教养孩子。

但若我们学习与上帝一起「玩乐」——带着好奇、敞开与观察的心靠近祂——我们就会发现，信任并不是静态的观念，而是一段活生生、不断流动的关系。

我们在与天父的「玩乐」中建立信任：观察祂在世界中的作为，提出「我在想为什么」的问题，尝试新的可能，并在需要时奔向祂，而不是独自硬撑。

二、**SQ** 的连结｜玩乐是灵魂的语言

从婴儿时期开始，玩乐就是关系最原初、也是最重要的语言。

在玩乐中，我们测试界限、解决问题，并在没有「表现压力」的情况

下彼此沟通。

玩乐不是学习的中断；玩乐本身就是学习。

它是一种属灵的姿态，也是许多成人需要重新找回的能力。

当我们学会与上帝一同玩乐时，这种态度自然会流溢到我们与孩子的互动中——使我们不再只是规范者，而成为加油者、安慰者，以及一同探索的伙伴。

三、科学视角｜玩乐与大脑的「空中交通管制系统」

现代脑科学证实，我们所称为「玩乐」的活动，其实是孩子进行最高阶认知发展的主要实验室。

【执行功能】执行功能是大脑的「空中交通管制系统」，负责管理三项关键能力：工作记忆（在脑中暂存与操作资讯）、抑制控制（抵抗冲动），以及认知弹性（灵活切换思路）。

【想象性游戏的力量】当孩子进行角色扮演时，例如「扮演老师教学」，他们其实正在进行一场高强度的神经训练。

他们必须记住故事情节（工作记忆），即使想做别的事，仍然保持角色设定（抑制控制），并在同伴改变剧情时即时调整（认知弹性）。

【关键发展窗口】在三至五岁之间，这些能力会经历一个快速成长的关键时期。

玩乐提供了一个「安全失败」的环境，让孩子在没有真实世界高风险的情况下，学习遵循规则、并调节挫折感。

四、**SQ** 父母教养的实践｜如何一起「玩」

若要培育高 SQ，我们必须超越单向的指令，进入玩乐的节奏。

【先与上帝一起玩】练习成为一位「属灵的孩子」：

观察：留意一天中上帝留下的「指纹」。

提问：向祂分享你真实的疑问。

倚靠：在需要安慰时奔向祂，而不是独自修复一切。

【促进成长导向的玩乐】运用符合年龄的发展性游戏，来建构大脑的「空中交通管制系统」：

婴儿（6–18 个月）：躲猫猫等游戏，帮助建立期待感与工作记忆。

幼儿（18–36 个月）：「跟我做」的游戏，帮助他们练习依序行动。

学前儿童（3–5 岁）：鼓励有规则的想象性游戏，要求他们遵守角色设定与情节规则。

【态度的转变：从老板到共玩者】当你看到所谓的「叛逆」，或「笨拙」的行为时，先寻找其中的创造力与潜能，而不是立刻修正。

五、章节反思

玩乐，为信任铺路；而信任，使人有勇气面对真实的人生。

当我们用这样的眼光来「玩乐」和「享受」孩子时，他们便会感受到：自己是被珍惜、被喜悦的。

而这种被父母「享受」的经验，正是孩子内在动机与未来韧性最强大的燃料。

当我们与孩子一同玩乐时，我们正在建立面对人生重担所需的信任基础。

然而，任何父母都知道，玩乐的节奏常常会被现实生活中的压力所打断。

若要在风暴中维持一处「安全基地」，我们必须进一步理解——压力的神学与科学。

而这种安全感，正是他们日后面对压力、失败与未知时，最重要的内在资源之一。

唯有如此，我们才能在世界不再显得轻松好玩时，依然稳稳地锚定自己与孩子。

第八章｜高压锅家庭：现代家庭的 **SQ** 减压之道

在现代社会中，家庭生活往往感觉不像一处避风港，反而更像一个随时待命的「高压锅」。

课外活动紧凑的节奏、持续不断的数位通知、以及无所不在的社会比较，让许多家庭长期处在过度负荷的状态中。

当我们在长期压力中进行教养时，其实是在动用我们的「生存型大脑」——杏仁核。在这种状态下，「边缘系统劫持」（Limbic Hijack）很容易发生：我们的 IQ 下降，EQ（情绪智慧）几乎消失，而 SQ（属灵智慧）——那份在混乱中寻找意义、方向与价值的能力——也暂时无法使用。

一、 沉重的焦虑：一句好话与一颗沉重的心

古老智慧｜《箴言》12:25
「人心忧虑，屈而不伸；一句良言，使心欢乐。」

这里希伯来文中「忧虑」一词，带有「沉重」或「被压住」的意思。请留意，这节经文将问题的根源，指向人的「心」。

造成重担的，不只是忙碌的行程，更是内在不断翻转的「如果……怎么办」与「永远不够好」的声音。

而智慧给出的解方，并不是更高效的数位行事历，而是一句「好话」。

科学视角｜鼓励如何重置神经系统
当父母给予孩子一句「好话」——无论是鼓励、肯定，还是一个平静而稳重的同在——都会触发大脑一次真实的重置。

正向的社会互动，会促使大脑释放催产素。催产素，是大脑压力系统的天然刹车。

它能降低皮质醇水平，并让前额叶皮质——也就是 SQ 所在之处——重新「上线」。

一句好话，在神经层面上，其实是在邀请我们，从恐惧回到智慧。

SQ 工具 | 「五分钟避风港」

在一个压力四起的清晨，或一个混乱的傍晚，练习「款待」这一支柱。

重新定义「好客」——不是家里是否整洁，而是是否为灵魂腾出空间。

【行动】暂停忙乱五分钟。看着孩子的眼睛，说一句与表现无关的「好话」。

例如：「我真的很喜欢当你的爸爸／妈妈。」或：「我看到你刚刚真的很努力地保持耐心。」

这一句话，会为整个家庭的神经系统，带来一次同步的重置。

二、比较的毒性：平静的心 **vs.** 嫉妒

「平静的心使肉体有生气；嫉妒是骨中的朽烂。」——《箴言》14:30

【古老智慧】一颗「平静的心」——一颗安于自己道路的心——是最强大的减压良方。

相反地，嫉妒，也就是不断拿自己的家庭，与他人的家庭作比较，被形容为「骨中的朽烂」。

那是一种，当我们试图过别人的人生，或追逐并非为自己家庭而设的

「完美标准」时，在内里悄然发生的腐蚀。

现代处境 | 社交媒体的「比较引擎」
现代压力，往往被数位平台所放大的「嫉妒引擎」所推动。

当我们看见别人家庭精心剪辑过的度假照片，或学业成果，内心很容易立刻产生一种「落后了」的感觉。

在生物层面上，我们的身体会把这种「落后于群体」的感受，当作一种生存威胁来回应。

SQ 工具 | 为「足够」划出界线
这需要运用「边界」这一支柱。

高 SQ，使我们能够分辨：什么是真正适合我们家庭的，而不是当前最流行的。

【行动】进行一次「家庭平安盘点」。列出你们目前一周的所有活动。

针对每一项，问一个简单却关键的问题：它是否为身体带来生命（喜乐与连结），还是源自嫉妒（害怕被落下）？

请给自己属灵上的许可，对那些正在让家庭行程腐烂的事，勇敢地说「不」。

三、**SQ** 操练 | 从匆忙到节律

若要从压力走向 SQ，我们必须以「节律」（有意义的模式），取代单纯的「例行事务」（机械性的任务）。

【压力型例行】催促的早晨：用吼叫的方式把大家赶出门。

【SQ 节律】祝福的早晨：出门前 30 秒的祷告，或把手放在孩子肩上给予祝福。（应用支柱：支持）

【压力型例行】沉默的晚餐：各自看萤幕，或在不同房间用餐。

【SQ 节律】分享高低点的晚餐：分享一天中一个困难，和一个喜乐，培育同理心。（应用支柱：赋能）

【压力型例行】内疚的夜晚：一边担心家务，一边忽略孩子。

【SQ 节律】安息的夜晚：刻意把碗盘放下 20 分钟，一起阅读或玩乐。（应用支柱：庆贺）

四、章节反思

压力，往往来自于：在 PQ（身体）或 IQ（表现）的层面生活，却缺乏 SQ 这一「调速器」。

当我们重新选择平静，并为家庭创造可呼吸的空间，那份长期积累的沉重，便开始松动。

而真正的平安，并非没有风浪，而是在风浪之中，仍然知道自己站立在哪里。

然而，除了压力之外，还有另一种重量，足以压垮一个家庭——那就是破碎与失败所带来的重量。

若要真正进入平安，我们必须学习，最困难、却也是最关键的一项 SQ 技能：如何从羞愧走向修复——也就是管教与饶恕的艺术。

第九章｜言语的重量：语言如何塑造神经结构

在 SQ 的框架中，言语从来不只是沟通的工具。它们更像是建材，一砖一瓦地，构成孩子内在世界的结构。

每一次互动——一句低声的鼓励、一次急促而未经思索的纠正——都参与了「发球与接球」这场关系建构的过程。

这些言语的回应，不仅传递信息，也在悄然塑造神经通路。而这些通路，最终会成为孩子一生中，不断回放的「内在对话」。

一、古老智慧｜舌头的力量

《箴言》并未把语言视为中性的存在。在这些古老的诗句中，言语具有重量，甚至拥有生命与死亡的影响力。

【适时的话语】「一句话说得合宜，就如金苹果在银网子里。」——《箴言》25:11

【节制的话语】「多言多语难免有过；禁止嘴唇是有智慧。」——《箴言》10:19

【恩慈的话语】「良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治。」——《箴言》16:24

这些经文提醒我们，智慧不在于说得多，而在于说得合宜、说得适时、说得有生命。

【SQ 视角】
高 SQ 的父母，不仅思考「该说什么」，也会留意「何时说」、以及「用什么方式说」。
他们逐渐学习，不再用语言宣泄压力，而是有意识地，用言语投资孩子的心灵。

二、科学聚焦：语言与正在发育的大脑

现代神经科学，印证了《箴言》早已揭示的真理：我们童年时期所听见的话语，会成为成人心智结构的一部分。

【神经通路与「自我对话」】当父母反复使用某一类语言时，大脑便会为这些讯息，建立起「高速公路」般的神经通路。

【支持型循环】当孩子经常听见「好话」与稳定的鼓励时，与韧性与自我价值相关的前额叶皮质连结，会被不断强化。

【批判型循环】相反地，严厉、羞辱，或以恐惧为基础的语言，会反复触发杏仁核——恐惧中心。久而久之，透过「突触修剪」，大脑可能会削弱自信的神经通路，转而建立一种以焦虑或「我不够好」为背景音的内在叙事。

【长期增强】每一次，当我们以恩慈的话语「接球」时，我们都在进行神经科学所称的「长期增强」（Long-Term Potentiation, LTP），强化孩子用价值与使命感来看待自己的能力——也就是 SQ。

三、用五大支柱来衡量我们的言语

我们可以运用心灵的五大支柱，作为过滤亲职语言的工具，确保我们正在建构的是一个「健康的身体」与一颗「甘甜的心」。

款待：「我听见你了。可以多说一点吗？」——为感受腾出空间，而不是立刻纠正。
（生理目标：降低皮质醇，让思考脑保持在线）

边界：「规则是……因为我们看重……」——把限制与价值连结，而非只是「因为我说了算」。
（生理目标：建立可预测性，降低社交压力）

支持：「我可以怎样帮助你找到下一步？」——用「脚手架式」语言

来支持问题解决。
（生理目标：发展执行功能，成为外接前额叶皮质）

赋能：「我信任你在这件事上的判断。」——把「言语的钥匙」交给孩子的自主权。
（生理目标：启动多巴胺奖赏系统，建立自我效能感）

庆贺：「我看到你刚才所展现的正直……」——赞赏品格与努力，而不仅是结果。
（生理目标：释放催产素，使大脑学会珍视美德）

四、**SQ** 操练 | **24** 小时「言语盘点」
若要改变家庭中的大脑神经气候，请尝试以下为期一天的 SQ 操练：

【观察「音量」】留意你言语的比例。有多少是「指令型」（IQ / 任务导向），又有多少是「投资型」（SQ / 关系导向）？

【《箴言》16 章重置】在处理冲突前，先深呼吸三次，并问自己：「我即将说的话，是否『说得合宜』（适时），也是否『使心甘甜』（恩慈）？」

【身份宣告】每天一次，给孩子一句与表现无关的「好话」，只关乎他们作为一个有价值之人的身份。

五、章节反思
你的言语，是孩子理解上帝、自己与世界的「脚手架」。

当我们以属灵智慧来衡量自己的言语时，我们所做的，不仅是在沟通，更是在与上帝同工，共同塑造一颗为智慧而被布线的大脑。

然而，当孩子逐渐长大，一项重大的「重新装修工程」正在前方等候。若要在孩子进入青春期后，仍然维持 SQ 的影响力，那么，我们在下一章会理解到：青少年的大脑结构，将经历自婴儿期以来最剧烈

的一次改变。

第四部分 | 走过青春期

第十章｜重新装修工程：从叛逆到个体化

如果说教养的早期阶段，是在为孩子奠立稳固的根基，那么青春期，便是一场规模庞大的「重新装修工程」。

对许多父母而言，这一阶段来得突然，也常常令人措手不及。那个曾经事事依赖你、不断向你寻找答案的孩子，如今却开始质疑界线、挑战权威，仿佛一夕之间变了一个人。

然而，从属灵商数（SQ）的视角来看，这并不是为了反抗而反抗的「叛逆」，而是一场名为「个体化」的神圣过程——一个灵魂，正在寻找属于自己的「为什么」，以及它与世界、与上帝之间，真实而独特的连结。

一、古老智慧｜孩子的「道路」

「教养孩童，使他走当行的路，就是到老他也不偏离。」——《箴言》22:6

【SQ 洞见】这节经文，常被误解为一条保证成功的公式。仿佛只要父母方法正确，孩子的人生就必然按部就班。

然而在原始的希伯来文中，这里的「路」（derek），指的是孩子独特的倾向、气质，以及上帝放在他们生命中的潜能。

这并不是呼召父母去塑造一个模板化的人生，而是邀请我们，以属灵智慧去观察、尊重，并扶持孩子那条被托付给他们的生命轨迹。

在青春期，这条「道路」会浮上水面，成为孩子内心最核心的问题：当我不再只是父母的延伸时，我是谁？

二、科学聚焦｜正在施工中的大脑

若要以 SQ 来陪伴青春期的孩子，我们必须理解，在他们的头颅之内，一场真实而剧烈的「重建工程」正在进行。

【油门 vs. 刹车】在青春期，大脑会经历「突触修剪」（清除不再使用的连结），以及「髓鞘化」（为常用的神经高速公路加速）。

然而，这项工程的施工顺序，是从大脑的后方，一路推进到前额叶皮质。

【边缘系统：油门】负责情绪与社交奖赏的边缘系统，在此阶段已经高度成熟，而且异常敏感。这正是为什么青少年会如此强烈地感受一切——喜乐、羞愧、愤怒，都被放大。

【前额叶皮质：刹车】而负责冲动控制、长远规划，以及基于 SQ 的辨识能力，前额叶皮质，却是最后才完成翻修的区域——往往要到二十五岁左右才真正成熟。

【结果】这意味着，青少年常常拥有一颗「跑车等级的引擎」（情绪与驱动力），却只配备了「脚踏车等级的刹车」（理性控制）。

理解这一生物学落差，并不是为失序开脱，而是帮助我们以「支持」而非羞辱，来回应他们尚未成熟的调节能力。

三、关键转向 | 从经理到顾问

在孩子年幼时，父母必须扮演「经理」的角色。我们安排作息、制定规则、并即时介入危险。

然而进入青春期后，SQ 呼召我们完成一个关键转向——从经理，转变为顾问。

经理的角色，侧重于控制与效率；而顾问的角色，则重在提问与陪伴。

当我们从命令式的语言，转向对话式的提问，我们正在把「为什么」的责任，逐步交还给孩子自己。

【角色对照】经理（早期）：发号施令——「现在就去写功课。」

顾问（青春期）：提出问题——「你打算怎么规划这个报告？」

经理：立即介入解决问题。

顾问：提供脚手架——「这听起来确实不容易。你觉得自己可以怎么处理？」

经理：强调服从与外在行为。

顾问：培育内在的信念——聚焦在「为什么」与价值观。

四、**SQ** 工具｜「被重视的声音」练习

青春期的孩子，在生理与属灵层面上，都有一个强烈而真实的需要：他们的声音，必须被认真对待。

这正是「赋能」支柱，在此阶段最重要的应用。

【练习方式】当冲突发生时（例如门禁时间、社交媒体或学业选择），不要立刻以一个「不行」作为开场。

试着这样说：「我想听听你的想法。请告诉我，为什么你认为这个选择是安全的，以及它如何与你、也与我们家庭所珍视的价值一致。」

【SQ 益处】这个练习，会迫使青少年离开反射性的边缘系统，转而动用前额叶皮质，去建构一个有理有据的论点。

即便界线最终没有改变，这种被倾听的经验，仍会在孩子内心留下深刻的印记：你的成长，对我而言是重要的。

五、培育内心｜应对「边缘系统劫持」

当青少年情绪「爆炸」时，他们很可能正经历一次「边缘系统劫持」。

在这些时刻，高 SQ 的父母，会为情绪提供「款待」，但并不等同于接纳失礼的行为。高 SQ 的父母，并不会急着说服、纠正或赢得争论。

相反地，他们会先为情绪腾出空间，成为一个稳定而平静的存在。

【行动】不要用你的怒火，去回应他们的怒火。

相反地，提供一个「平静的港湾」，一句简单的话，往往就已足够：「我看得出来你现在真的很挫折。等你准备好，我们可以再一起谈。」

当你保持稳定时，你就在为他们示范，如何从风暴中，重新回到平安。

在这些时刻，你实际上正在成为他们的「外接前额叶皮质」，直到他们自己的刹车系统，逐渐成熟为止。

六、章节反思

青春期，不是一个需要「熬过去」的阶段；它是一段值得被尊重、也值得被庆贺的时期。

这是一个关键的时刻：「敬畏上主」开始从父母的信仰，转变为孩子自己的信仰。

你的角色，不再是替他们掌舵，而是确保他们拥有指南针，以及驶向深水所需的能力。

当青春期的大脑，正在进行自婴儿期以来，最剧烈的一次重建时，社交世界，也正成为主要的课堂。

若要帮助孩子在这片新领域中前行，我们必须继续探讨：「数位灵魂」——在一个高度连线与比较的世界中，成长所面对的属灵与大脑神经挑战。

第十一章｜数位灵魂：高度连线世界中的心理健康与焦虑

如果说第十章讨论的是青春期大脑内部的「重新装修工程」，那么第十一章所面对的，则是那个往往让这项工程看起来更像「拆除现场」的外在环境。

今日的青少年，是第一代真正生活在「数位灵魂」现实中的人。他们的社会地位、自我价值感与归属感，在很大程度上，被持续不断地透过一个 24 小时不间断的数位镜头所观看、评量与比较。

从属灵商数（SQ）的角度来看，当前的心理健康危机，并不只是一次生物学层面的失调；它更是一场「临在的危机」——我们正在失去安住当下、真实存在于自己生命之中的能力。

一、古老智慧｜守护生命的泉源

「你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效，是由心发出。」——《箴言》4:23

在数位时代，这句古老的劝勉，几乎可以被直接理解为：守护我们的注意力。

当青少年的注意力，长期被那些刻意制造嫉妒、愤怒与「不够好」感受的演算法所占据时，他们内在的生命泉源，便会在不知不觉中，逐渐被焦虑所侵蚀。

高 SQ，正是维持这种内在主权的能力——决定自己的心，要停留在哪里，又要从哪些地方抽身离开。

二、科学聚焦｜多巴胺回路与「比较引擎」

现代数位平台，并非中立的工具。它们往往是专为青春期大脑而设计的环境。

在这一阶段，负责情绪与社交奖赏的边缘系统，已经高度敏感，而负责抑制冲动、进行价值判断的前额叶皮质，却仍在施工之中。

每一次通知、每一个「赞」，都会触发一次多巴胺的释放。这种化学回馈，驱动的是不断追逐的行为，而非真正的满足。

于是，青少年很容易陷入一个无止尽的循环：不断寻找下一次被看见的感觉，却始终难以安定下来。

当比较成为日常，皮质醇水平便会随之升高，焦虑与抑郁，也就不再只是个别事件，而成为一种集体经验。

三、**SQ** 工具｜数位界限作为「灵魂卫生」

我们往往把萤幕使用时间，当作纪律或控制的问题。而从 SQ 的视角来看，它更关乎界限与款待。

设立数位界限，并不是为了惩罚，而是为了保护。

例如，在餐桌、车上，或夜晚的卧室中，刻意为关系保留一块不被打扰的空间。

向孩子解释背后的价值：我们这样做，不是因为科技不好，而是因为彼此之间的临在，比随时连线更加重要。

当孩子因线上冲突或比较压力而情绪低落时，与其立即分析或说教，不如先为他们提供一个神经层面的「安全港湾」。

一段安静的陪伴、一次散步、或简单地把手机放下，都可能成为帮助神经系统重新校准的起点。

四、培育内心｜从滑动到管家

在这一阶段，赋能显得尤为关键。

我们的目标，并不是替孩子监控一切，而是逐步帮助他们，成为自己

数位灵魂的管家。

你可以在不评断的前提下，与孩子一同检视他们正在接收的内容。

提出 SQ 式的问题，例如：”这些内容，是在扩展你的生命，还是在悄悄削弱你对自己的信任？”

这样的对话，会帮助前额叶皮质，学会观察情绪反应（边缘系统），并逐渐发展出一种关键能力——思考自己正在想什么。

五、数位安息日

在一个几乎从不停止的数位世界中，安息，本身就是一种反文化的见证。

定期实行「数位安息日」，并不是退回到前科技时代，而是为灵魂重新找回节律。

在这段时间里，让手机静默，让关系说话。

无聊，并非空虚；它往往是创造力、敬畏与属灵反思的入口。

六、章节反思

焦虑，常常是一个失去锚定的灵魂所发出的讯号。

当我们有意识地守护家庭中的数位闸门，并教导孩子策展自己的内在世界时，我们并不是让他们与世界隔绝，而是在帮助他们，学习如何在世界中站立。

而这份站立的能力，将成为他们迈向独立与活出自己的使命时，最重要的内在资源之一。

第十二章｜身份的危机：在“做什么”的世界中，帮助青少年找到“为何而活”

在青春期篇章的最后一章，我们来到了属灵商数（SQ）的高峰——使命与目的。

现代文化，不断把青少年推入一个「做什么」的世界。我们反复问他们：你的成绩如何？你要读哪所大学？你擅长什么运动？你将来要做什么工作？

这些问题并非毫无价值，但它们主要回应的是 IQ 与 PQ 的层面，却往往让灵魂处于饥饿状态。

而 SQ 所关心的，是另一类问题：我为何而在？我真正看重的是什么？我正在成为怎样的人？

一、古老智慧｜汲取内心的深水

「人心怀藏谋略，好像深水，惟明哲人才能汲引出来。」——《箴言》20:5

这节箴言提醒我们：身份不是父母替孩子安装的东西，而是早已存在于他们内心深处，需要被慢慢汲取出来。

因此，父母的角色，并不是成为孩子身份的设计师，而是成为耐心的挖掘者。

所谓「明哲」，并不是更高明的说教技巧，而是一种看见深层动机的能力——能够越过表面的行为，辨认那正在心底流动的呼召与渴望。

二、科学聚焦｜默认模式网络（DMN）

从神经科学的角度来看，青春期正是自我意识系统高度活跃的阶段。

其中一个关键系统，被称为「默认模式网络」（Default Mode Network, DMN）。

当人没有专注于特定任务时，这个系统便会启动。它是大脑的「内在工作坊」，负责整合身份、想象未来、反思价值。

然而，在一个被数位刺激与绩效导向填满的世界里，DMN 很少有真正运作的空间。

当青少年被要求 24 小时保持「任务模式」，我们其实无意间，阻碍了 SQ 所需的身份整合过程。

高 SQ，需要留白。需要那些看似无所事事、却正在形塑「我是谁」的时刻。

三、**SQ** 工具 | “意义映照”的对话

要汲取这些深水，我们需要运用「赋能」这一支柱。

关键的转变，在于我们如何赞赏孩子。

与其只肯定外在成就，不如开始映照他们内在的价值。

例如，不要只说：「我为你那篇拿到 A 的论文感到骄傲。」

而是尝试这样说：「我注意到你在那篇文章里，非常在意公平与正义的问题。这让我看见，为他人发声，对你来说是一件重要的事。」

同时，可以经常提出没有标准答案的 SQ 问题：「如果你明天就能解决世界上的一个问题，你会选哪一个？为什么？」

这些问题，会启动 DMN，并逐步建构愿景与使命所需的神经路径。

四、接纳“面具” | 为正在形成的灵魂提供款待

青春期的孩子，常会快速更换外在身份的标志——穿着、音乐、朋友

群体，甚至价值立场。

这些变化，往往让父母感到不安。

然而，从 SQ 的角度来看，这些并不一定是需要立刻纠正的「阶段问题」，而更像是身份探索的实验。

只要这些尝试没有触碰安全与核心价值的界线，「款待」就成为此时最重要的回应。

当青少年知道，无论他们暂时戴着怎样的“面具”，家仍然是安全的基地，他们反而更有可能，最终走向真实而成熟的身份，而不是为了反抗或表现而活。

五、**SQ** 操练 | “传承访谈”

要帮助孩子从「做什么」走向「为何而活」，可以邀请他们参与一个跨越同侪世界的实践。

让孩子访问一位祖父母、长辈或人生导师，询问他们一生中最大的挑战，以及支撑他们走过艰难时刻的价值。

访谈之后，一起讨论：「哪些价值，你觉得是我们家庭的‘DNA’？」「哪些是你想带进自己人生的？」

这样的对话，能把孩子从同侪比较的压力中拉出来，带入更广阔的人类经验与超越视角。

六、章节反思

身份，是心理健康最深层的锚点。

一个知道自己为何而活的青少年，能够承受世界几乎任何形式的「如何而活」。

当我们停止追问「你将来要做什么」，转而持续询问「你正在成为怎

样的人」，我们便为他们搭建了一座属灵的脚手架，帮助他们带着清晰的方向与稳固的心，迈向成年。

第五部分 | 继续向前的道路

第十三章｜平衡的管教：从惩罚走向导师式引导

在许多传统的教养模式中，「管教」往往被等同于「惩罚」——一种以恐惧为驱动、用来立即制止行为的反应性手段。

然而，「管教」（discipline）一词，源自拉丁文 discipulus，意为「学生」或「学习者」。

从属灵商数（SQ）的角度来看，真正的管教，并不是控制行为，而是最高形式的导师关系。

它是一段引导孩子，让外在行为逐渐与内在价值对齐的旅程——从「因为害怕被抓到而做对的事」，走向「因为这就是我是谁而选择正确」。

一、古老智慧｜纠正的核心

「因为耶和华所爱的，他必管教；正如父亲责备所喜悦的儿子。」——《箴言》3:12

请留意这节经文中的次序：爱与喜悦，先于管教而存在。

在 SQ 的框架中，管教从来不是关系的撤回，而是关系的深化。

若孩子感受不到自己是被喜悦的，任何纠正都会被体验为对人格的攻击。

但当他们安稳地站在被爱的关系中（款待支柱），管教就会转化为一条保护他们的安全护栏。

二、科学聚焦｜“楼下大脑”与“楼上大脑”

若要以 SQ 进行管教，我们必须先辨认：此刻，孩子的大脑，究竟是哪一个系统在主导。

「楼下大脑」（边缘系统 / 杏仁核），是情绪反应与生存本能的中枢。当孩子正处于暴怒、崩溃或公然对抗中，这个系统正在掌控方向盘。

「楼上大脑」（前额叶皮质），则是 SQ 所在之处，负责逻辑、同理、自我调节与道德判断。

惩罚式、以恐惧为基础的管教，会进一步刺激楼下大脑，虽然可能换来短暂的服从，却同时关闭了楼上大脑——也就是孩子真正学习的地方。

若要成为导师，我们必须先帮助孩子，从情绪的地下室，回到理性能够运作的顶楼。

三、**SQ** 工具 | 先连结，再纠正

这一原则，体现了「支持」这一支柱。当孩子的大脑处于生存模式时，任何教导，都无法真正被吸收。

第一步：调节（款待**)**

先稳定你自己的神经系统。若你正在大声斥责，说明你也落入了楼下大脑。请暂停，深呼吸，重新站回你的「磐石」。

第二步：连结（支持）

先为孩子的情绪命名，帮助皮质醇下降。例如：「我看得出来，你真的很生气，因为我们必须离开公园。」

第三步：引导（边界）

当情绪平稳，楼上大脑重新上线后，再讨论行为本身。「生气是可以的，但打人是不可以的。我们该如何修复这件事？」

四、恩典与责任的平衡 | 四个现象

我们可以用「界线」（结构）与「款待」（温暖）的交会，来理解 SQ 的管教模式。

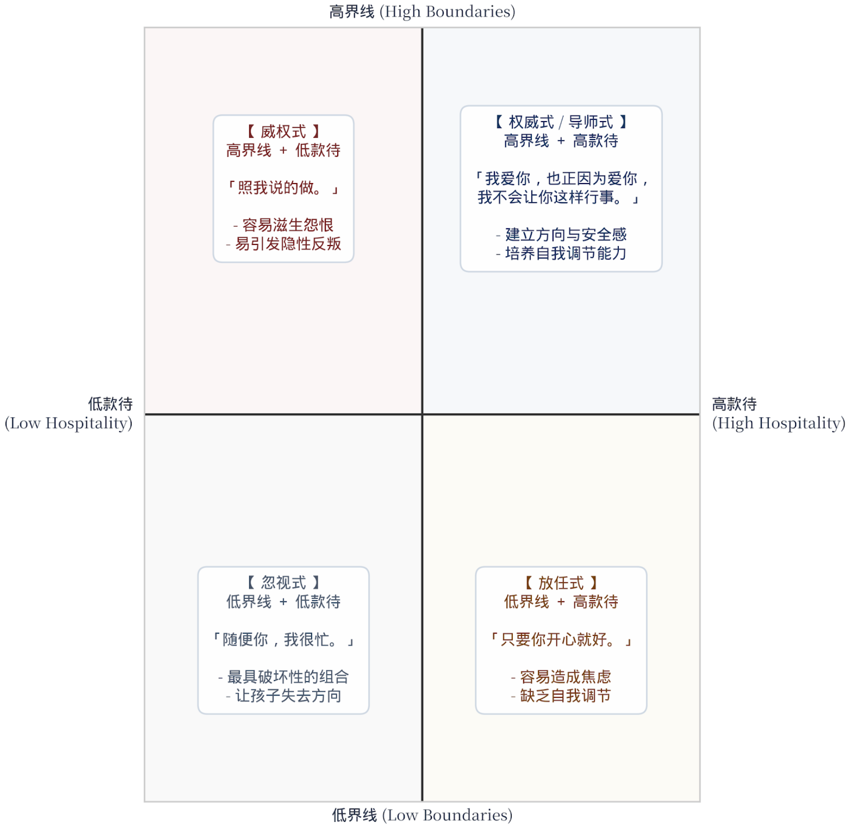
高界线 / 低款待（威权式）：「照我说的做。」容易滋生怨恨与隐性反叛。

低界线 / 高款待（放任式）：「只要你开心就好。」容易造成焦虑与缺乏自我调节。

低界线 / 低款待（忽视式）：「随便你，我很忙。」这是最具破坏性的组合，让孩子失去方向与安全感。

高界线 / 高款待（**SQ** / 权威式）：「我爱你，也正因为爱你，我不会让你这样行事。」这正是导师式管教。

管教风格 (Parenting Styles Matrix)



五、SQ 操练 | “修复式对话”

在 SQ 教养中，目标不是一张完美的表现记录，而是一段被修复的关系。

当界线被打破时，可以尝试以下做法：

修复式提问

与其问：「你为什么这么做？」不如问：「当时你心里真正的‘为什么’是什么？我们可以怎样修复造成的影响？」

自然后果（赋能）

尽可能让后果与选择本身相连。若东西被弄坏，孩子参与修复或补偿，而不是单纯受罚。

父母的道歉

若你失控了，请道歉。这是最有力的 SQ 导师示范——让孩子看见，连「老师」也活在这条道路之下。

六、章节反思

管教，就像为植物修剪枝叶，不是为了限制生长，而是为了让生命更加茁壮。

当我们从惩罚走向导师关系，便不再只是「执法者」，而成为孩子灵魂的园丁。

随着教养逐渐成熟，我们也开始看见终点线——那就是「放手起飞」。

有一天，孩子将走出我们的脚手架，带着内化的界线、稳固的身份，以及属于自己的使命，进入更广阔的世界。

第十四章｜安息的节律：安息日的神学与科学

我们已经走到这段旅程的终点。若说前面的章节，讨论的是教养中的各样工作——如何塑造语言、管理压力、引导身份与使命——那么这一章，关注的正是这些工作的「止息」。

在一个敬拜效率与产出的文化中，「休息」常被视为奢侈，甚至被误解为软弱。

然而，在属灵商数（SQ）的框架里，安息既是属灵的必需，也是生理的命令。若要培育高 SQ 的孩子，我们不仅要教他们如何「做事」，更要教他们如何「存在」。

一、古老智慧｜一把安静的手

「满了一把，得享安静，强如满了两把，劳碌捕风。」——《传道书》4:6

「你躺下，必不惧怕；你躺卧，睡得香甜。」——《箴言》3:24

古老的智慧，早已警告我们：「两手劳碌」，象征着一种试图掌控一切结果、填满每一分钟的生存姿态。

而「一把安静」，则代表 SQ 中的超越能力——相信世界（以及孩子的未来），并不完全压在我们的肩上。

安息日，正是「庆贺」支柱最深刻的表达：在奔向下一个目标之前，先停下来承认：这一刻，已经是好的。

二、科学聚焦｜大脑的“夜间清理”

休息，并不是浪费时间；它是一种积极的维护。

神经科学发现，在深度睡眠与真正放松的状态中，大脑的「清道夫系

统」——脑淋巴系统（glymphatic system）会全速运作，清除白天累积的代谢废物。

若缺乏这样的清理，前额叶皮质便会变得迟钝，人更容易烦躁、判断失准，情绪调节能力也随之下降。

安息，同样是记忆整合发生的时刻。在休息中，大脑将日常经验，从短期的「任务记忆」，转化为长期的「智慧记忆」。

当我们剥夺孩子的安息，其实也在无意间，阻断了 SQ 形成所必需的转化过程。

三、副交感转换 | 从“战或逃”到“安息与消化”

压力，主要栖居在交感神经系统——也就是「战或逃」模式中。

而 SQ，则在副交感神经系统中茁壮成长——这是身体能够「安息与消化」的状态。

现代教养，常不自觉地，让孩子长期停留在交感激活中：赶时间上学、赶场练习、赶着完成作业。

当我们透过「支持」支柱，刻意引导副交感反应，孩子的身体才能恢复，心率放慢，属灵觉察也得以重新浮现。

四、**SQ** 工具 | 时间中的圣所

依循「边界」支柱，我们需要为家庭建立一个「时间中的圣所」——在这段时间里，「做什么」的世界被暂时挡在门外。

每周安息

选择一段 4 至 24 小时的时段，放下待办清单。

不练习比赛、不补习、不进行让人感到劳碌的家务。

高度喜乐

专注于「庆贺」支柱：吃美食、玩看似无用却充满笑声的游戏、亲近自然。

每日“安静五分钟”

在睡前，教导孩子进行五分钟的安静：没有萤幕、没有书本，只是安静地呼吸与存在。

这项练习，训练大脑，从白天的「做事模式」，顺利过渡到夜晚的「甘甜睡眠」。

五、章节反思 | **SQ** 教养的终极目标

我们以初为父母时的震撼作为起点，走过责任的重量与爱的学习。

而在终点，我们终于看见：我们的任务，从来不是打造一个完美的「成品」，而是忠心地托管一颗活着的灵魂。

SQ 教养，是一门平衡的艺术：

为灵魂预备款待，为内心设立边界，为大脑提供支持，为独特道路赋予力量，并为生命本身持续庆贺。

当我们以属灵智慧来教养，我们所培育的，不仅是一个成功的成人，而是一个知道自己被爱、明白自身使命、并拥有「健全之心、使全身得生命」的人。

结语｜方向、优先次序与实践

以高属灵商数（SQ）来教养孩子，从来不是追求完美，而是选择方向。

它是一种每日、有意识的选择——在互动中「回球以恩典」，以敬畏而非恐惧来看待孩子，并建立一个让智慧成为共同追求的家。

在这趟旅程中，我们反复运用了「五大支柱」，来连结信仰与生理，使我们的内在设计（EQ）与外在结构（IQ），稳稳地建立在那块「磐石」（SQ）之上。

SQ 总结｜一个被整合的人生

款待：让家成为一个圣所，使大脑能够真正放松与恢复。

边界：如同保护性的围栏，为孩子提供可预期性，使其得以安心成长。

支持：作为认知的脚手架，帮助孩子发展自我调节的能力。

赋能：给予行动的主权，引导孩子从「我不行」，走向「这就是我是谁」。

庆贺：那份属灵的喜乐，为孩子的大脑布线，使其看重品格与使命，而不仅是表现。

SQ 实践计划｜从意向走向行动

在合上这本书时，请不要背负一次改变所有习惯的压力。

真正的转化，发生在细小、却持续的节律之中。

请选择一个支柱，以及一个与大脑科学相关的具体情境，作为你这一

周的焦点。

你可以运用 **SMART** 架构，将意向转化为 SQ 的日常操练：

具体（**Specific**）：「我将在下午四点的转换时段，刻意操练『款待』这一支柱。」

可衡量（**Measurable**）：「我会把手机放进抽屉，并对孩子说一句『好话』。」

可达成（**Attainable**）：「这周我会练习三天。」

相关性（**Relevant**）：「这将帮助孩子在高压的放学后时段，降低皮质醇水平。」

有时限（**Time-bound**）：「周日晚上，我会与配偶或一位朋友，一起回顾我的观察与感受。」

父母的“减压器”| 最后的话

当漫长的一天让你自己的执行功能开始失灵时，请记住：你并非凭着自己的力量养育孩子。你可以使用《祷告字母表》前四个字母（附录一）作为为自己神经系统重新校准的祷告：

敬畏（**Awe**）：上帝，请把我带回对这份生命的敬畏（Yirah）。

边界（**Boundaries**）：赐我今日持守界线的平静与爱。

安慰（**Comfort**）：当我感到被劳碌压垮时，请成为我的安全港湾。

喜悦（**Delight**）：让我用祢喜悦的眼光，来看待我的孩子，也来看待我自己。

如果你渴望用更长的时间祷告与默想，《SQ父母每日连祷》（附录二）为我们提供了一段深度延伸的反思。最后，《SQ父母省察祷告》（附录三）作为一项日常灵性操练，邀请你在繁忙的家庭生活中短暂

驻足，带着感恩，在神面前回顾这一天。

长期视角｜一场世代的工程

教养，是一场真正的「长期赛局」。

当你今天选择专注于属灵商数，你正在为未来，建造一座能够历经世代的智慧架构。

你正在做一件伟大的工作。

继续与天父一同「玩乐」，继续以恩典回球，你将会看见——生命的泉源，从你的家庭流出，进入更广阔的世界。

附录

附录一｜SQ 父母祷告字母表（A–Z）

以下祷告操练保留英文字母作为结构锚点，以维持原书的记忆与练习功能；正文以简体中文为主，供灵修、默祷与家庭操练使用。

A — Awe｜敬畏

帮助我在教养中，出于对祢的敬畏（Yirah），而非恐惧（Pachad），好使我的生命能向孩子显明祢的伟大。

B — Boundaries｜界限

赐我智慧，为孩子设立「自由的围栏」，让他们在清楚的界线中感到安全。

C — Celebration｜庆贺

帮助我乐于庆贺孩子内心的正直与努力，而不仅是他们所获得的奖杯。

D — Discipline｜管教

引导我从反射式的惩罚，走向导师式的引导，在尊严与爱中纠正。

E — Empowerment｜赋能

赐我恩典，学会「交出钥匙」，培养孩子的自我效能感与解决问题的能力。

F — Fear of the Lord｜敬畏上主

愿我的家庭，建立在对祢的尊崇与惊奇之上。

G — Guard the Heart｜守护内心

帮助我教导孩子守护自己的心，因为一切生命的泉源都由此而出。

H — Hospitality | 款待

愿我的心成为安全的港湾，使孩子被真正地看见、听见，并被接纳。

I — Integrity | 正直

愿我活出一颗「被整合的心」，以诚实与透明，成为孩子的榜样。

J — Joy | 喜乐

以喜乐充满我们的家，因为喜乐的心，乃是医治灵魂最好的良药。

K — Kind Words | 良言

帮助我谨慎衡量言语，只说合宜的话，使心觉甘甜。

L — Language | 语言

愿我的言语，为孩子塑造有韧性的神经路径，以及健康的内在对话。

M — Meaning | 意义

帮助孩子找到他们生命的「为何而活」，那定义他们 SQ 的异象与使命。

N — Neural Architecture | 神经建构

我为孩子的大脑祈祷，愿我们每一次「来回回应」，都在建造健康的神经结构。

O — Observation | 观察

赐我眼睛，看见孩子日常生活中，祢留下的荣美印记。

P — Play | 玩乐

教导我与祢、也与孩子一同玩乐，在信任中培育执行功能。

Q — Quietness | 安静

赐给我们「安静的片刻」，好让心灵得以安息，消化祢的智慧。

R — Relational Skills | 关系能力

磨练我「回球以智慧」的能力，在互动中活出属灵洞察。

S — Support | 支持

让我成为孩子的「脚手架」，直到他们的力量逐渐成熟。

T — Trust | 信任

愿我们的关系，建立在活泼、持续成长的信任之上，而非僵硬的规则。

U — Understanding | 理解

赐我洞察力，越过外在行为，看见内心真实的需要。

V — Vigilance | 警醒

帮助我守望家庭的「闸门」，包括我青少年孩子的数位灵魂。

W — Wisdom | 智慧

愿智慧成为家庭的顶点，引导我们的 IQ、PQ 与 EQ。

X — X-ray Vision | 属灵洞察

帮助我看见孩子内心深处，那被隐藏的使命与呼召。

Y — Yielding | 交托

帮助我放下自己的控制与蓝图，交托他们的生命给祢更大的计划。

Z — Zeal | 热忱

更新我的力量，使我以充满生命与火热的心，继续这项伟大的托付。

附录二｜SQ 父母每日祷文（A–Z）

以下每日祈祷继续延伸附录一的 “SQ 父母祷告字母表” (並带出不同的视角），但仍然以英文字母为记忆架构；正文以简体中文为主，适合每日默祷、朗读与家庭灵修使用。

A — Affirm | 肯定

亲爱的主，当我面对今日这神圣的教养呼召时，求祢先以祢的爱肯定我，使我也能以同样的爱去肯定他人。

B — Be Present | 临在

在我进入孩子的世界之前，先将我带入祢的同在之中。

C — Create Gentleness | 温柔

在我里面创造温柔的灵，使我能以恩慈对待自己，也对待我的家人。

D — Deliver | 释放

救我脱离那种急于『把孩子催熟』的慌乱与诱惑。

E — Examine | 省察

鉴察我的内心，看看是否有焦虑的念头，正在驱动我的管教方式。

F — Frustrate Ego | 对付自我

挫败我的自我中心，好进一步操练我的耐心与施恩的容量。

G — Grant Wisdom | 赐下智慧

赐我智慧，使我敏于观察，却缓于开口。

H — Holiness | 圣洁

愿祢的圣名为圣，也愿这份圣洁成为我们家的氛围。

I — Invite | 邀请

邀请我与配偶，一同创造充满喜乐与尊重的家庭记忆。

J — Journey | 同行

在谦卑与脆弱的艰难之处，与我们一同前行。

K — Kindle Learning | 点燃学习

在我心中点燃与孩子一同学习的热情。

L — Let Be Still | 安静

使我的心安静，记得祢是神，而我只是受托的管家。

M — Make Partner | 同工

使我成为祢的同工，一同养育属于祢的下一代仆人。

N — Nurture | 滋养

以祢的恩典滋养我的心思，使我有属灵的粮食可以供应家庭。

O — Operate | 运行

在我们家中自由运行，使我们的居所成为祢的居所。

P — Protect | 保护

保护我脱离『我做得还不够』的自我怀疑与虚假内疚。

Q — Quicken | 引导

引导我的脚步，行在祢公义生活的『道路』之上。

R — Reduce Conflict | 带来平安

减少家中的冲突，以祢的沙龙（Shalom）取而代之。

S — Surround | 环绕

以『铁磨铁』的关系环绕我，赐下良师益友与倾听者。

T — Teach Me First | 先教导我

在我试图教导孩子之前，先教导我行祢的道。

U — Undo Hurt | 医治

医治我们曾说出口的伤人之语，引领我们走向修复。

V — Value Home | 珍视家庭

让我们珍视这个家，如同孕育下一代的圣所。

W — Wash Away | 更新

洗去昨日的失败与过失，赐给我们今日全新的开始。

X — X Marks the Unknown | 未知之处

当我不知道该说什么时，帮助我找到那一句『合宜的话』。

Y — Yearn | 渴慕

使我渴慕祢的同在，成为我们日常生活的节律。

Z — Zealously Guard | 热切守护

求祢热切地守护我们家庭的平安，从今时直到永远。

阿们。

附录三｜**SQ**父母五日省察祷告

Five Examens for Parents

取材自《SQ父母每日连祷》，一周晚间祷告指引 (每次约15-20分钟，周一至周五)

如何使用本指引

本指引中每一天都有其独特的灵性主题，取材自《SQ父母每日连祷》。依纳爵省察的五个动作——感恩、回顾、安慰与荒凉、痛悔、决志，在每一天透过当天主题重新呈现。

你不需要匆匆走过所有问题。选取两三个能引发真实反思的问题，胜过勉强答完。旁边的方框是为写日志而设，哪怕只有几句话，也能加深单独祷告可能掠过的内容。

每一天可以选取《连祷》中的一句话作为结束与差遣，可以将这句话带入第二天，在心中默想。先放下这一天的繁忙节奏，慢慢呼吸。让这成为你的调适时刻，而不是列清单。

周一：同在与温柔

以平静的心进入新的一周

> “在我进入孩子的面前之前，先将我带入祢的同在。在心中创造一种对自己和家人温柔的灵。”

■ **感恩 (约3分钟)**

停下来，留意恩赐。安住于神的临在。我感恩的是：今天有什么时刻让我隐约感受到了神的温柔？给出或收到的恩赐、觉得是一份礼物的时刻。

■ **省察 (约3分钟)**

回顾今天。我真的在场吗？我所留意到的：我的思想或心灵何时游离了？我何时进入了分心、忙碌、飘远的状态，虽然人在，心却不在？

■ **安慰与荒凉 (约4分钟)**

感受今天的牵引。以温柔为指南针。内心的动向：什么时候我觉得最接近爱、最充满平静与自由？什么时候我觉得心里的冷漠或焦躁将我从温柔中拉走？

■ **痛悔 (约3分钟)**

诚实面对不足。回到怜悯，而非羞耻。我愿交托医治的：我的祈祷文求神「创造灵里的平静与温柔」。对自己和孩子有哪些评判和严苛，这会削弱这种温柔？让它融入恩典与赦免。

■ **决志 (约3分钟)**

将明天交托，安然入睡。为周二立一个心志。我的心志：我希望能带着

什么样的同在与温柔进入明天？

“在我进入孩子的面前之前，先将我带入祢的同在。让我的心平静，记住祢是上帝，我是管家。” —— **SQ**祈祷文

周二：智慧与耐心

慢下来，才能看清楚

> “赐我迅速察看、缓慢开口的智慧。拯救我脱离催促孩子成长与改变的焦急诱惑。”

■ 感恩 (约3分钟)

停下来，留意恩赐。今天我看见孩子了吗？我感恩的是：今天什么时候我成功地“慢下来”，真正欣赏或看到了孩子的独特性、成长或努力？

■ 省察 (约3分钟)

回顾今天。先观察，再开口。我所留意到的：在哪些互动里我急于给出结论、下定论，而不是先倾听和观察？在哪些话语和互动中我失去了对孩子的细腻观察？

■ 安慰与荒凉 (约4分钟)

感受今天的牵引。你聆听的质量。内心的动向：当我能够安静、不急于纠正而是安静相伴时，内心是否有更深的平安与喜乐？当我因焦急而催促时，内心的张力如何？

■ 痛悔 (约3分钟)

诚实面对不足。我在哪里催促而非接纳？我愿交托医治的：承认我应该聆听却选择抢白、应该陪伴却选择催促的时刻。将这些焦急与自我怀疑带入神没有定罪的爱里。

■ 决志 (约3分钟)

将明天交托，安然入睡。一个缓慢智慧的操练。我的心志：明天在面对

可能引发焦虑的场景时，我该如何刻意创造一个“先观察，后开口”的缓冲时间？

“赐我迅速察看、缓慢开口的智慧。在我心中燃起与孩子一同学习的热爱。”

—— **SQ**祈祷文

周三：家中的沙龙（平安）

我们创造并传递的家庭氛围

> “祢的名是圣洁的；让那圣洁成为我们家的氛围。减少我们走廊中的冲突，以祢的沙龙（平安）代替之。”

■ **感恩 (约3分钟)**

停下来，留意恩赐。今天家中有平安吗？我感恩的是：今天有哪些时刻，家里的物理和心理空间洋溢着温暖、笑声或共享的平静？

■ **省察 (约3分钟)**

回顾今天。我们家的情感气候。我所留意到的：今天我带回家的，是工作的张力，还是属神的平安？我的情绪和语调如何塑造了今天家里的气候？

■ **安慰与荒凉 (约4分钟)**

感受今天的牵引。制造平安与破坏平安。内心的动向：在哪些争执、冲突或张力中，我隐约感受到了走向和好的推力（安慰）？哪些时候我任由怒气与冷漠蔓延，破坏了家里的沙龙（荒凉）？

■ **痛悔 (约3分钟)**

诚实面对不足。伤害的言语，未解的张力。我愿交托医治的：承认那些我们说过的伤害性言语或留下的未解矛盾。求神消除这些言语在彼此心中留下的负面痕迹。

■ **决志 (约3分钟)**

将明天交托，安然入睡。一个和好或平安的行动。我的心志：明天我可

以用哪一个具体的举动、一句温和的问候或一个小小的妥协，去热切地守护家中的平安？

“消除我们说过的伤害性言语，引导我们走向和好。热切地守护我家的平安，现在直到永远。” —— **SQ**祈祷文

周四：身份认同与恩典

先知道我是谁，再谈我做了什么

> “用祢爱的话语肯定我，使我能肯定他人。保护我脱离‘做得不够’的自我怀疑与虚假罪疚感。”

■ 感恩 (约3分钟)

停下来，留意恩赐。接受神的肯定。我感恩的是：今天我有没有感受到自己作为一个被爱的儿女的身份，而不仅仅是一个疲惫尽责的父母？今天我何时给出了真正的肯定？

■ 省察 (约3分钟)

回顾今天。我最听从了哪个声音？我所留意到的：今天在面对教育和孩子的挑战时，我最容易掉进哪个声音——是“你做得不够好”的指责，还是“你在恩典中被爱”的肯定？

■ 安慰与荒凉 (约4分钟)

感受今天的牵引。恩典与自我定罪。内心的动向：当我能够用恩典看孩子和自己时，我如何感受到了释放与力量？当我陷入自我怀疑与虚假罪疚感中，内心的沉重又是如何侵蚀我的？

■ 痛悔 (约3分钟)

诚实面对不足。不加重虚假罪疚感。我愿交托医治的：将所有“不够完美”的焦虑交托给神。求神医治那些来自完美主义的执念，承认过犯，但不陷入敌人的控诉中。

■ 决志 (约3分钟)

将明天交托，安然入睡。一句肯定要给出去。我的心志：明天我要向孩子（或伴侣、自己）说出一句怎样具体的、不看表现只看价值的肯定话语？

“用祢爱的话语肯定我，使我能肯定他人。保护我脱离‘做得不够’的自我怀疑与虚假罪疚感。” —— **SQ**祈祷文

周五：管家之责与盼望

以忠心管家的姿态结束这一周

> “让我的心平静，记住祢是上帝，我是管家。渴慕祢的同在成为我们日常生活的节奏。”

■ 感恩 (约3分钟)

停下来，留意恩赐。回顾整整一周。我感恩的是：纵观这一周的起伏，有哪些事情让我最清晰地看到孩子生命中不是单靠我、而是神自己在培育和带领的痕迹？

■ 省察 (约3分钟)

回顾这一周。管家的交账。我所留意到的：这一周里，我在什么时候误以为一切都靠我自己，从而陷入过度的控制和过高的期望中？什么时候我真正像个清醒的管家在服事？

■ 安慰与荒凉 (约4分钟)

感受这一周的牵引。信靠与控制。内心的动向：回顾这一周，当我选择放手交托和信靠时，内心的安息（安慰）如何？当我执着于改变孩子的表现、抓紧控制权时，内心的焦虑与荒凉如何？

■ 痛悔 (约3分钟)

诚实面对不足。将这一周交托给怜悯。我愿交托医治的：将这一周所有的遗憾、发过的脾气、错失的机会，都交托给神无限的怜悯。放手让这一周过去。

■ 决志 (约3分钟)

将周末交托，安然入睡。带入周末的一个盼望。我的盼望与心志：带着对神在孩子身上工作的盼望，我该如何在周末安息，珍视我们的家为锻造和培育下一代的居所？

“使我成为培育祢仆人新一代的伙伴。珍视我们的家为锻造下一代的圣所。”

—— **SQ**祈祷文

致谢

首先，我想对我的父亲和母亲表达由衷的感谢。小时候，他们常读《箴言》给我听，并且一直鼓励我和兄弟姐妹们去追寻其中受用一生的智慧。更要深深感谢我们的天父，是祂的恩典与慷慨，将如此美好、丰盛的生命赐予了我们。

我也要由衷地感谢过去几十年来，生活在亚洲、欧洲和北美洲的各个育儿社群。大家在探讨这些内容时碰撞出的深刻见解与真诚提问，真正赋予了这本书如今的面貌。还要谢谢我的家人，谢谢你们无尽的耐心、鼓励，以及对这个项目始终如一的信任。最后，谢谢每一位读者——正因为你们的好奇、信任与支持，才有了这本书的诞生。

作者简介

陈维樑博士 **(Dr. Lawrence Chen)** 是一位亲子教育教练、心灵陪伴者、作家、培训师及心理学家。他致力于陪伴个人与家庭应对生命的种种转型”，探讨跨代际、跨文化以及亲密关系议题。他从不相信有什么能包治百病的“速效药”，而是选择去理解和接纳生活本来的复杂面貌。在他的陪伴下，许多人学会了通过坦诚的面对、全然的陪伴以及对自己负责的抉择，让改变在时光里悄然发生。

无论是本地还是走在世界各地的朋友，都能从陈博士这里获得兼具心理学底蕴与心灵共鸣的支持。通过他的平台 **SQ Parenting**，他把古老的智慧和现代的脑科学翻译成通俗易懂的养分，贴心地帮助每一位读者在人际关系中找回更深的理解，生出面对生活的坚韧力量。

联系信息 / 官方渠道

网址 (Website)：www.drlawchen.com

电子邮箱 (Email)：drlawchen@pronton.me